

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Diah Khoirunnisa

21090000052

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Diah Khoirunnisa
NIM : 21090000052
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang

Malang, 28 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si.

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh

Diah Khoirunnisa

21090000052

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

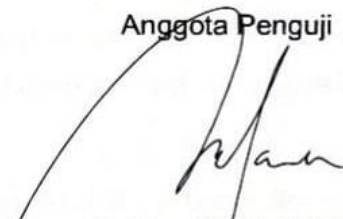
Sekretaris Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si.

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 28 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Diah Khoirunnisa
NIM : 21090000052
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asli : Dsn. Brongkos RT 004 RW 001, Ds. Siraman, Kec. Kesamben, Kab. Blitar
No. Telp/Email : 087848925275/diahnisha54@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika didapati saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 28 Juli 2025


Diah Khoirunnisa

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

Hari ini aku berdiri, bukan karena aku tak pernah jatuh, tetapi karena aku terus memilih untuk bangkit meskipun berkali-kali runtuh.

“Every tear is a prayer answered in time.”

(Diah Khoirunnisa)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan ridho-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan penuh cinta dan hormat, karya ini penulis persembahkan untuk Ayah dan Ibu tercinta, sumber kekuatan dan doa yang tiada henti. Terima kasih atas setiap pengorbanan, kesabaran, dan cinta yang tak terbalas oleh kata. Dan untuk kedua kakakku tersayang, terimakasih atas segala bantuan serta supportnya yang sangat bermakna dan juga menjadi contoh yang sangat membanggakan. Dan untuk diriku sendiri terima kasih telah bertahan sejauh ini. Semoga skripsi ini menjadi awal dari masa depan yang lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Allah SWT atas segala nikmat, kekuatan, dan petunjuk-Nya, sehingga penulis diberi kemampuan untuk menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS, selaku Rektor Universitas Merdeka Malang, yang telah memberikan dukungan sarana dan prasarana serta mengelola kegiatan akademis maupun non-akademis di lingkungan tempat penulis menimba ilmu.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi atas dukungan dan arahnya.
4. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan sabar dan tulus membimbing penulis melalui setiap proses penyusunan skripsi ini. Meski dalam keterbatasan waktu, Bapak tetap hadir dengan arahan, kritik membangun, dan motivasi yang sangat berarti. Terima kasih telah menjadi pembimbing yang begitu berarti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang memberikan bimbingan dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi. M.Si selaku kaprodi Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan arahan, dukungan, serta fasilitas yang memadai selama proses studi hingga penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog atas masukan, koreksi, dan wawasan yang sangat berharga.
8. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali. Terima kasih telah menjadi dosen wali yang baik dan selalu memberikan dukungan serta motivasi untuk penulis selama perkuliahan.
9. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan kesan yang luar biasa selama perkuliahan.
10. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Misdid dan Ibu Mukaromah, yang menjadi alasan utama penulis bisa berdiri sampai di titik ini. Terima kasih karena telah mengajarkan arti ketulusan, kesabaran, dan kekuatan tanpa

pernah lelah. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, atas peluh dan air mata yang mungkin tak pernah penulis lihat, tapi penulis rasakan sampai ke dalam hati. Terima kasih karena selalu menjadi rumah paling tenang, pelukan paling hangat, dan keyakinan terbesar saat dunia terasa berat. Segala pencapaian ini tidak akan pernah berarti tanpa restu dan cinta kalian.

11. Terima kasih yang setulus hati penulis sampaikan kepada kakakku tercinta, Mas Usman dan Mbak Firlana, yang selalu menjadi panutan dan sumber semangat dalam hidup penulis. Kalian adalah sosok yang membanggakan, dengan caranya masing-masing telah mengajarkan arti tanggung jawab, ketekunan, dan kasih sayang. Khusus untuk Mbak Firlana, terima kasih tidak akan pernah cukup untuk menggambarkan betapa besar perannya dalam proses penyusunan skripsi ini. Jika hari ini penulis bisa sampai di tahap ini, maka ada namanya yang begitu besar di balik semua ini.
12. Keluarga besar di Blitar yaitu Ibu Peniy Astuti dan Bapak Ghufroon yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini dan sangat berjasa dalam kehidupan penulis untuk menuntut ilmu, dan juga sudah seperti orang tua bagi penulis sehingga penulis bisa berkuliah hingga tahap ini. Kalian bukan hanya sekadar keluarga, tetapi sosok orang tua yang dengan penuh cinta selalu hadir di saat paling dibutuhkan. Tanpa banyak kata, kalian memberi begitu banyak hal berharga bukan hanya dalam bentuk bantuan nyata, tetapi juga kasih sayang yang sangat tulus. Bahkan, kalian begitu peduli tidak hanya pada penulis, tapi juga terhadap kedua orang tua penulis, dengan ketulusan yang tidak pernah bisa dibalas dengan kata-kata. Terima kasih telah menjadi alasan mengapa penulis bisa berdiri sampai di titik ini.
13. Keluarga besar di Malang yaitu Ibuk Fatimah dan Alm. Bapak Puryadi, juga Keluarga Ibuk Parti dan Bapak Kadi. Terima kasih karena telah menjadi tempat bernaung penulis selama merantau di Kota Malang. Di tengah keterasingan jauh dari rumah, kehadiran kalian menjadi pelipur rindu dan pengganti hangatnya keluarga sendiri. Terima kasih karena selalu ada di saat penulis berada dalam masa-masa sulit, karena telah memberikan perhatian, dan juga cinta yang tulus tanpa pamrih. Kasih sayang kalian adalah anugerah besar yang tak akan pernah penulis lupakan.

14. Terima kasih yang istimewa penulis sampaikan kepada sahabat terbaikku, Menik. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu ada dalam tawa maupun tangis, dalam lelah maupun lega. Terima kasih karena sudah menjadi partner healing terbaik, yang selalu tahu cara membuat penulis merasa lebih kuat dan bisa melewati semua hal sakit kemarin. Kehadiranmu sungguh sangat berarti, dan akan selalu menjadi bagian indah dalam perjalanan ini.
15. Terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada sahabat terbaik selama masa kuliah, Azura. Terima kasih telah menjadi sosok yang begitu berarti dan tulus dalam setiap langkah perjalanan ini. Di tengah segala kesibukan dan tekanan selama kuliah, kamu selalu hadir dengan hati yang lapang, siap mendengarkan setiap keluh kesah penulis. Dia bukan hanya sahabat, tapi juga penyemangat dan tempat berlabuh ketika penulis merasa lelah. Terima kasih atas semua bantuan, perhatian, dan kesediaanmu untuk tetap ada, bahkan saat penulis sedang tidak baik-baik saja. Kehadiranmu adalah anugerah yang tak ternilai, dan akan selalu penulis kenang sebagai bagian terindah dari masa-masa kuliah ini.
16. Teman Seperjuanganku dan terdekatku selama berkuliah. Terima kasih yang setulus hati penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat terdekat: Lady Elitea, Yustika, dan Dhara. Terima kasih karena telah menjadi support system terbaik dalam perjalanan ini. Di saat semangat mulai padam, kalian hadir membawa tawa, pelukan hangat, dan kata-kata penguat yang begitu tulus.
17. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada teman sekontrakan tercinta di Kota Malang selama tiga tahun terakhir, Kalia dan Sarah. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis selama masa perkuliahan. Di rumah kontrakan sederhana itu, kita tidak hanya tinggal bersama, tetapi juga tumbuh bersama berbagi suka, duka, cerita dan juga tawa. Penulis sangat bersyukur pernah berbagi ruang dan waktu dengan kalian. Terima kasih atas kenangan indah, kebaikan hati, dan kebersamaan yang tidak akan pernah terlupakan.
18. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada circle tercinta, Info Ambis. Pertemanan yang terjalin sejak awal perkuliahan ini telah menjadi bagian yang begitu berarti dalam perjalanan hidup penulis. Terima kasih

karena telah menemani setiap proses dari awal masuk kuliah, menghadapi tugas-tugas berat, ujian, hingga perjuangan menyelesaikan skripsi.

19. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan dan dukungannya baik secara langsung maupun tidak langsung.
20. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih atas keikutsertaan dan kepercayaannya.
21. Kepada seseorang yang pernah menjadi bagian dalam hidup penulis dan tidak dapat penulis sebutkan namanya. Terima kasih atas luka dan patah hati yang pernah diberikan selama proses perjalanan ini. Ternyata kepergianmu menjadi titik balik yang mendorong penulis untuk bangkit dan belajar menjadi pribadi yang lebih kuat. Pengalaman tersebut mengajarkan penulis arti dari kehilangan, kesabaran, pendewasaan, serta kemampuan untuk menerima dan memaknai rasa sakit sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Terima kasih juga atas cinta, kasih sayang, dan kenangan indah yang belum pernah dirasakan sebelumnya meskipun semua itu juga menyisakan luka terdalam dalam hidup penulis. Pada akhirnya, penulis percaya bahwa setiap orang ada masanya, dan setiap masa ada orangnya.
22. Terakhir, Terima kasih yang paling dalam penulis tujukan kepada diri penulis sendiri yaitu Nissa. Untuk diri yang telah melalui berbagai rintangan dan luka yang tak terucap. Untuk diri yang tetap bertahan, bahkan saat semangat hampir padam dan segalanya terasa tak lagi sanggup dijalani. Tidak sedikit hari di mana penulis merasa gagal, merasa tidak cukup baik, merasa lelah hingga kehilangan arah. Namun meskipun semua itu datang bertubi-tubi, penulis tetap memilih untuk bertahan. Untuk terus melangkah, meski kaki terasa begitu berat. Untuk terus mencoba, meski hati penuh luka. Perjuangan ini sangat panjang, melelahkan, dan penuh tantangan yang tak sedikit membuat penulis ingin menyerah di tengah jalan. Namun hari ini, penulis bersyukur karena masih mampu berdiri di titik ini. Tidak dengan sempurna, tetapi dengan seluruh keberanian yang telah dikumpulkan dari kepingan-kepingan harapan yang sempat hancur. Penulis bangga pada diri sendiri karena telah melalui semuanya, karena tidak berhenti saat semuanya terasa mustahil, dan karena telah memberi ruang bagi diri sendiri untuk

tumbuh, meski dalam keadaan yang sangat sulit. Terima kasih kepada diri penulis sendiri karena telah kuat, karena telah memilih untuk tidak menyerah, karena telah berjuang sekuat tenaga walau tidak banyak yang melihat betapa kerasnya perjuangan itu. Terima kasih karena telah tetap berjalan, walau berkali-kali harus jatuh dan bangkit sendirian.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang” ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan pada jenjang S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Akhir kata, semoga Tuhan senantiasa memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 28 Juli 2025

Diah Khoirunnisa

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRACT	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Prokrastinasi Akademik	7
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	7
2. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik.....	8
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	12
B. <i>Self-efficacy</i>	13
1. Definisi <i>Self-efficacy</i>	13
2. Aspek dan Indikator <i>Self-efficacy</i>	14
3. Faktor Penyebab <i>Self efficacy</i>	15
C. Keterkaitan antara <i>Self-efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik	17
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20

B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	20
1. Identifikasi Variabel	20
2. Operasional Variabel.....	21
C. Partisipan Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	23
D. Cara Pengumpulan Data	24
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	25
2. Skala <i>Self-efficacy</i>	26
E. Cara Analisis Data	27
1. Uji Asumsi	27
2. Uji Hipotesis	28
F. Prosedur Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	30
B. Kategorisasi Data.....	31
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
D. Hasil Uji Hipotesis	35
E. Pembahasan.....	37
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Penilaian dengan Skala Likert	25
Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	30
Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan tingkatan/ semester	30
Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan asal universitas.....	31
Tabel 5 Perbandingan skor hipotetik dan skor empirik	32
Tabel 6 Rumus kategorisasi	32
Tabel 7 Hasil kategorisasi skor <i>self-efficacy</i> akademik.....	33
Tabel 8 Hasil kategorisasi skor prokrastinasi akademik	33
Tabel 9 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach (α).....	34
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas	35
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas.....	36
Tabel 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana 1	36
Tabel 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana 2.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 2 Rumus Slovin	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Skala Penelitian.....	46
Lampiran 2 Skala Penelitian.....	48
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	53
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi.....	58
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis.....	60
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	63
Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin.....	65
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	68

Pengaruh *Self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang

Diah Khoirunnisa
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
diahnisha54@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *self-efficacy* dan skala prokrastinasi akademik, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien regresi $\beta = 0,945$ dan $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif, yaitu semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Hasil ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *self-efficacy* menurunkan prokrastinasi, namun justru menunjukkan bahwa keyakinan diri yang tinggi bisa mendorong penundaan karena rasa percaya diri yang berlebihan. Oleh karena itu, pengembangan *self-efficacy* perlu diimbangi dengan manajemen waktu dan kontrol diri yang baik.

Kata Kunci: *self-efficacy*, prokrastinasi akademik, mahasiswa akhir, skripsi.

The Influence of *Self-efficacy* on Academic Procrastination of Students Working on Their Theses in Malang City

Diah Khoirunnisa
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
diahnisha54@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of *self-efficacy* on academic procrastination among final-year university students who are currently working on their thesis in Malang City. The research employed a quantitative method with a correlational design. The sample consisted of 100 students selected through accidental and snowball sampling techniques. The instruments used were the academic procrastination scale ($\alpha = 0.867$) and the *self-efficacy* scale ($\alpha = 0.829$). Data were analyzed using simple linear regression, which showed that *self-efficacy* significantly influenced academic procrastination, with a regression coefficient of $\beta = -0.945$, $p < 0.05$. This indicates that higher *self-efficacy* is associated with lower levels of academic procrastination. The contribution of *self-efficacy* to academic procrastination was 41% ($R^2 = 0.41$). The results conclude that *self-efficacy* plays a crucial role in reducing academic procrastination behavior. By enhancing self-confidence through mastery experiences, social support, and emotional regulation, students can decrease their tendency to delay thesis writing. This strategy is also expected to improve academic performance and psychological well-being.

Keywords: *self-efficacy*, academic procrastination, final-year students, thesis.